

Vive sin miedo, siempre

SUMARIO

38 SUELTA EL MIEDO INMOVILIZADOR

Para salir airoso en los tiempos de cambio, primero es necesario soltar el miedo que tiende a paralizarnos atándonos a lo conocido, a lo que ya ni sirve ni nos protege.

40 LAS CLAVES DE LA RESILIENCIA

Para reponernos de las pérdidas inevitables que implica una crisis, conviene fortalecer las relaciones afectivas y la conexión con nuestra espiritualidad.

44 EL SUBIDÓN DEL QUE AYUDA

¿Quieres sentirte bien? Atrévete a experimentar la euforia que se siente al ayudar a otra persona que también lo está pasando mal, a ver la vida de una nueva forma.

¿Qué temes tanto? ¿La crisis, un cambio de vida, las pérdidas? Indaga en tu propio miedo y aprende a sostenerlo en la palma de la mano sin que te queme

Por **Marié Morales**

El miedo no es malo ni bueno en sí mismo. Es una parte de nosotros que a veces nos salva del peligro y otras veces... paraliza nuestra vida. Tenemos que convivir con él pero, ¿cómo evitar que nos perjudique? La clave es no temerlo, sino comprenderlo y aprender a manejarlo en nuestro propio beneficio.

El miedo que provoca la crisis

En momentos de crisis, social o económica, el miedo se hace gigante y muestra su peor cara. El hecho de presenciar cómo afecta a otras personas, lejos de despertar la solidaridad, empatía y deseos de ayudar, puede acobardarnos y a obsesionarnos con cómo proteger “lo mío”. Craso error, por diversos motivos. Primero, porque dándole tu poder, el miedo se hace más fuerte. Segundo, porque es la unión y la conexión la que nos protege (y no la separación egoísta bajo la bandera del “sálvese quien pueda”). Y tercero, por los poderosos efectos del subidón del que ayuda, tal como explica Joan Boryshenko, autora de *Pase lo que pase, no es el fin del mundo* (Urano).

A lo largo de este informe te damos las claves para afrontar las crisis y los cambios en tu vida con confianza; para mirar a los ojos al miedo y avanzar; para soltar las ideas, pensamientos y muletas que ya no te sirven; para abandonar espacios conocidos en los que ya no te sientes protegido (quizás hace ya tiempo) y para aprovechar la oportunidad que se presenta en el nuevo espacio que se abre ante ti. ●

Confía en que tras
la tempestad llega
siempre la calma.



En lugar de aislarnos para defender “lo mío”, la
solución está en abrirnos para mejorar “lo nuestro”

El temor te
hace bus-
car refugios
inmediatos:
evasiones,
malos há-
bitos, ideas
inflexibles...



Suelta el miedo inmovilizador

A veces el miedo se presenta en forma de aliado protector, pero en realidad es un carcelero que te condena a la frustración y te impide avanzar



Los cambios en la vida requieren creatividad, una mirada limpia y valiente (que no tergiversar y manipule las cosas de acuerdo con tus deseos) y una mente abierta capaz de permitir nuevos enfoques. Y, sin embargo, es en época de transformaciones cuando el miedo hace acto de presencia y nos presenta su peor cara. Si aparece para inmovilizarlos en nuestro supuesto espacio de seguridad, ¡es hora de actuar!

El miedo resulta un veneno paralizante para la creatividad de la vida si te lleva a experimentar una regresión y a recurrir a algún “refugio” inmediato: distracciones o evasiones, adicciones, hábitos trasnochados, relaciones enquistadas, un trabajo que ya no te aporta nada, ideas o creencias inflexibles...

Pero el hecho es que sólo cuando abandonas tu zona de comodidad y seguridad (presuntamente) es cuando tienes la

oportunidad de cambiar y avanzar. No siempre será fácil. Como el cavernícola que se ve obligado a salir de su cueva y que en un primer momento se siente deslumbrado, adaptarte a los cambios tal vez te llevará tiempo. Pero aun así, si amplías tu mente y equipas tu corazón con curiosidad y coraje, cuando mires a tu alrededor descubrirás un nuevo mundo lleno de posibilidades.

Aprovecha la oportunidad

Quizás ya has oído que el ideograma chino que representa la palabra “crisis” está formado por dos caracteres: peligro y oportunidad. Ahora de lo que se trata es de aplicarlo a la propia experiencia, y así integrarla para darle un sentido útil en tu vida.

Ante una situación de crisis o cambio, el peligro radica en ceder al miedo (sustentado por la pérdida de lo que tenemos). La oportunidad, por su parte, surge cuando inevitablemente somos expulsados (a veces contra la propia voluntad) de nuestra zona de comodidad. Pero en la crisis, en el cambio, esa zona de comodidad ya no es tal, ya no sirve porque, lejos de ofrecer seguridad y confort, está generando una frustración permanente. La razón: nos está impidiendo avanzar, al perpetuar una situación sin salida. Lo cual no significa que no exista salida, pero ésta implica cambiar y soltar todos los lastres que ya no sirven. ¿Cómo saber cuándo hemos llegado a este punto? ¿Qué elementos cotidianos en nuestra vida ya no nos sirven?

Escucha a tu cuerpo y a tu mente

Tus mejores aliados son tu propio cuerpo y tu propia mente, unos extraordinarios maestros en enviarte señales de alarma. Lo que ocurre es que en nuestra cultura materialista, la mente, por intangible, muchas veces ni

La huida a un orden superior

Ilya Prigogine fue el fundador del Centro para Sistemas Complejos Cuánticos (Texas) y Premio Nobel de Química 1977 por su teoría de las estructuras disipativas. Según ésta, todos los sistemas complejos, desde las partículas subatómicas hasta las civilizaciones humanas, llegan a un punto en que su nivel de organización se vuelve insostenible. Y entonces se desmoronan. Cuando el anti-

guo sistema se viene abajo, se puede reconfigurar de una mejor forma. Prigogine lo llamó la “huida a un orden superior”.

Es el punto de la historia en el que nos encontramos (y que se reproduce en cada crisis personal, social o económica) y, aunque los cambios que estemos viviendo sean desconcertantes (e intimidantes) a corto plazo, en realidad son el preludio de maravillosas posibilidades.

la percibimos. Podemos estar sufriendo crisis de ansiedad, insomnio, estrés, enfado o depresión y apenas advertirlo. Y si acaso, le echamos la culpa al hijo que ha llegado a casa con malas notas, a la pareja que no colabora, a la hipoteca que no baja lo suficiente o al jefe que exige demasiado; cuando, en realidad, el origen del malestar se encuentra dentro de uno mismo. La mente humana es experta en echar pelotas fuera.

Más grave es cuando el cuerpo empieza a emitir señales de malestar o enfermedad: dolor de cabeza, gastritis, malas digestiones, colesterol o hipertensión, alergias, fatiga, dolores de cuello o espalda u otras noticias peores con diagnósticos crónicos como cardiopatías, enfermedades autoinmunes, etc. Y cuanto peor es la noticia, mayor es la urgencia de “hacer algo”. De revisar la vida, de restablecer prioridades, de imponer cambios. Y ahí es cuando nos empujan fuera de la cueva falsamente segura. Y, por mucho que la luz nos deslumbre en un principio, el nuevo paisaje acaba revelando las nuevas oportunidades. ●

Las claves de la resiliencia

Acepta los hechos, sé creativo, recuerda el sentido de tu vida y pon en marcha los sentimientos positivos que te conectan con tu espiritualidad



No todas las personas responden igual ante las situaciones de crisis, ni siquiera uno mismo responde igual en una época u otra de su vida.

En un momento dado puede que te sientas acobardado, inmovilizado o hasta que te desmorones; mientras que en otro observas que te creces y despliegas todos tus recursos, los pones en práctica y desarrollas otros nuevos que enriquecen aún más tu vida. ¿Qué diferencia un momento de otro? ¿Qué ha cambiado en tu interior, en una y otra situación?

Pórtate bien con tus perros

Preguntado sobre cómo había superado su crisis de adicciones tóxicas y otros dramas personales, y cuál era su consejo para sobrevivir a las temporadas difíciles, el actor norteamericano Mickey Rourke respondió: “Duerme mucho y haz un montón de ejercicio, toma comida sana, reza tus oraciones y pórtate bien con tus perros”.

En otras palabras: cuida tu cuerpo, desarrolla tu espiritualidad con humildad, identifica tus necesidades, desea con todas tus fuerzas que tus problemas se resuelvan, pide ayuda (oración) y pórtate bien con quienes te rodean.

Con todos los seres, especialmente con los que tienes más cerca, incluidos tus animales. Sal de la obsesión mental de tu propio drama personal e intenta hacer cosas positivas por los demás. Aprende a amar de verdad. Y actúa en consecuencia. Todas éstas son herramientas que te ayudan a sobrevivir a las crisis y a mantener a raya tus miedos.

Acepta la realidad

La experta en resiliencia Joan Borysenko (*Pase lo que pase, no es el fin del mundo*. Urano) nos explica lo que considera las tres grandes claves de la resiliencia, es decir, de la capacidad de salir de una situación grave de crisis. La primera es aceptar la situación que estás viviendo de manera realista: sin negarla, racionalizarla para ocultarla o hacerte ilusiones de lo que en realidad no está ocurriendo. Cuanto antes afrontes los hechos y pienses a fondo en cómo adaptarte a la nueva situación, mejor te irán las cosas. La racionalización (“Hay un montón de gente con problemas para pagar la hipoteca, seguro que el gobierno nos sacará pronto de esta situación”), la negación (“Las cosas no



están tan mal como dicen”) y hacerse ilusiones (“Me visualizaré viviendo en una mansión y haré algunas afirmaciones positivas”), pueden ser alivios temporales, pero sé consciente de que meter la cabeza bajo el ala no soluciona nada. Sólo superarás las dificultades si te haces una idea clara y realista de lo que está ocurriendo (de lo que no va bien en tu vida) y empiezas a planificar acciones y a tomar decisiones en consecuencia, con fuerza y valentía.

Confía en la vida

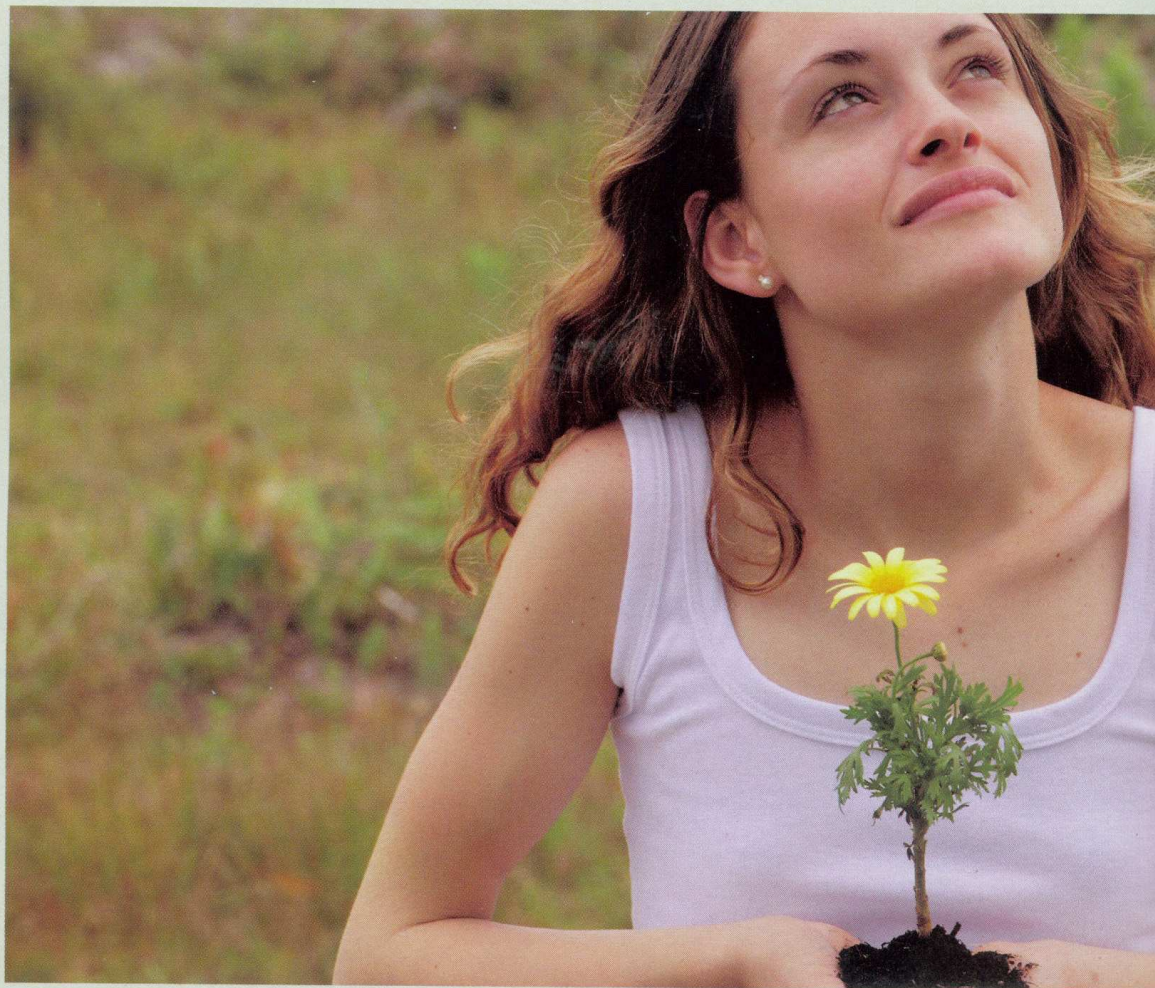
Afrontar la realidad puede ser muy duro emocionalmente en un principio,

Los lazos afectivos con otros seres son los que nos mantienen con firmeza, calidez y esperanza en esta vida

pero te “salvará la vida” a largo, a medio y también a corto plazo, a partir de hoy mismo, si empiezas a confiar en ti.

Por otro lado, es importante que busques un sentido profundo para tu vida, algo que permanezca más allá de las vicisitudes del día a día, porque quizás a estas alturas ya hayas descubierto que ningún objetivo exterior (carrera, profesión, pareja, maternidad, indepen-

Espera con
valentía la
nueva etapa
de creci-
miento que,
si te lo pro-
pones, está
por llegar



dencia) puede garantizarte la felicidad. Encontrar en tu interior la serenidad y un propósito para tu vida, es el camino ayuda a superar todos los miedos y a avanzar hacia adelante incluso en las situaciones más difíciles.

Mucha gente ha descubierto dentro de sí misma esa guía, esa luz, esa fuente de fuerza, y la alimenta a través de prácticas como la meditación, que le sirve de herramienta y al tiempo sendero hacia la plenitud. La razón es que cuando la mente se calma (libre de los ruidos de los propios deseos, quejas y exigencias), es más fácil ver las cosas como realmente son y relacionarse con el mundo.

Estas profundas conexiones (con uno mismo y con el entorno) nos permiten desarrollar emociones positivas como la alegría, la gratitud, el amor, la compasión y la sabiduría, que

eliminan el estrés, cultivan la fuerza interior y le otorgan, en sí mismas, un sentido profundo a la vida.

Sentir que nuestra vida tiene significado (a través de la experiencia del servicio a los demás y el amor, por ejemplo) nos da fuerzas y nos otorga un referente, un norte, cuando nos sentimos perdidos en un mar de cambios. Según Georges Vaillant, “la espiritualidad no tiene que ver con las ideas, los textos sagrados y la teología, sino con las emociones y la conexión social”.

Ten capacidad de improvisación

Otra de las claves para superar una crisis o cambio consiste en desarrollar tu imaginación para abrirte a lo nuevo. Amplia tu visión, mira a tu alrededor con curiosidad y una mente abierta



“Yo no tengo ningún miedo”

El maestro zen Dennis Gempo Merzel (*Gran mente, gran corazón*. La liebre de marzo), nos invita a superar la idea de separación (propia de la mente dual), comprendiendo que todos somos uno, para ver la crisis sin miedo:

“Yo no tengo ningún miedo. En mí no hay miedo ni deseo porque, al no existir en el universo

nada ajeno a mí y no carecer, por tanto, de nada, nada hay que pueda desear o temer. ¿Cómo podría, siéndolo yo todo, buscar algo, temer algo o a alguien? Y de la misma forma, ¿por qué enfadarme con los otros? ¿De qué otros, en tal caso, estaríamos hablando? ¿Quién debería estar enfadado y con qué o con quién?”.

y enfoca detalles que hasta ahora no habías percibido: personas, elementos, situaciones que pueden aportarte aspectos positivos para tu nueva realidad. Tú eres el creador de la nueva situación: constrúyela a tu gusto. Ensaya con pequeños cambios en tu entorno, en la decoración de tu casa, en tus horarios, en tu rutina cotidiana. Introduce novedades: bellas, que te inspiren; funcionales, que aporten nuevas actividades... Aprende a disfrutar del encanto que, si te lo propones, puede tener el cambio.

Y sobre todo, realismo optimista

La actitud realista optimista consiste en afrontar los hechos, contemplar el problema y, seguidamente, centrarse en las soluciones. Para ello hay que ver los aspectos negativos sin obsesionarse

con ellos ni generalizarlos de manera catastrofista. Las emociones negativas están relacionadas con el instinto de supervivencia. Suelen ser egocéntricas y contraproducentes porque, cuando llevan a la obsesión y la preocupación, te impiden apreciar lo bueno e identificar tus posibilidades y oportunidades. Por el contrario, las emociones positivas como la alegría y la gratitud son comunicativas y generosas, y te hacen salir de la obsesión egocéntrica, que tanto daño hace y tanto alimenta el miedo, para pasar a poner tu atención en los demás. El interés por proteger la vida en general y el deseo de cuidar a quienes te rodean son las mejores armas contra los miedos y sentimientos de amenaza y a favor del amor, que acaba manifestándose en una mejor salud física, mental y, por supuesto, espiritual. ●

Nada es peor para la salud que un corazón cerrado, una actitud tacaña y avariciosa controlada por el miedo



El subidón del que ayuda

Da rienda suelta a la euforia que sientes después de hacer cosas positivas para los demás y engánchate a ella. Tu visión de la vida cambiará



Me siento triste, maestro, qué puedo hacer para sentirme mejor?”, pregunta un discípulo. “Alegra a otros”, contesta su maestro, según un proverbio zen. El “subidón” del que ayuda es una intensa sensación de dicha, una energía expansiva y alegre que hace que te sientas agradecido por estar vivo. La euforia que sientes después de realizar una buena acción resulta el mejor antídoto contra el miedo, y si se repite, con el tiempo acaba dándote una sensación duradera de calma, satisfacción

y bienestar emocional. Con la práctica, este contento termina instalándose dentro de ti, y permanece en cualquier situación, favorable o desfavorable, de tu vida. Como buen anfitrión, abre la puerta a los acontecimientos dolorosos, dejándoles marchar en su momento.

¿Practicas la generosidad?

Cientos de investigaciones coinciden en que la generosidad reduce el estrés, fomenta el bienestar, le da un sentido y un propósito a la vida y hasta favorece

Experimenta la alegría de ayudar

¿Quieres ver lo que se siente cuando sales de tu propio egocentrismo obsesivo para pensar en los demás con amor? Rebusca en tu propia experiencia. Siempre encontrarás algún momento en el que hayas amado de verdad, de corazón y sin ningún interés personal; alguna persona, animal o situación que te haya inducido a experimentar el amor incondicional.

1. Cierra los ojos y tómate unos minutos para calmarte y relajarte. Una forma sencilla de hacerlo es concentrarte en la respiración sin intentar cambiarla. Siente el aire fresco que entra por las fosas nasales y el aire cálido que sale de ellas. Espira de

este modo de cinco a diez veces. Es un método sencillo y eficaz que puedes usar en cualquier situación para que tu mente y tu cuerpo se calmen.

2. Concéntrate ahora en el centro del pecho. Imagina que, al inspirar, el aire penetra en tu corazón. Siente el aire que masajea y ablanda el corazón. Y luego irradia esta dulce y poderosa sensación a la habitación.

3. Recuerda una ocasión en la que ayudaste a una persona y sentiste una compasiva conexión con ella. Evoca la escena. ¿Dónde estabas? ¿Qué aspecto tenía esa persona? ¿Qué ocurrió exactamente entre vosotros?

la salud y la longevidad. No hay nada peor para la salud física y mental que un corazón cerrado, una actitud tacaña y avariciosa controlada por el miedo. Una mente-corazón cerrada a dar tampoco está abierta a recibir. Y acaba ahogándose en su propia toxicidad como en un charco de agua estancada. No importa la edad, por más años que tengas, ser generoso te ayudará a sentirte mejor, al permitirte dejar atrás el pasado y abrirte al futuro.

Aprende a sentirte parte del Todo

Gueshe Kelsang Gyatso (*Compasión universal*. Tharpa) insiste en que la liberación (del sufrimiento) es fácil; basta con cambiar el objeto de nuestra estima: dejar de estimarnos (obsesivamente) a nosotros mismos para empezar a estimar a los demás. O, en palabras de Joan Borysenko, cambiar el curso de la atención: abandonar la mentalidad del “yo, mí, mío” para fijarte en las necesidades de los demás.

Y el resultado de este acto de apertura no es sólo que tanto el dador como el receptor se sienten mejor, sino que tus propios miedos y dolores personales se reducen hasta desvanecerse. La calidad de tu vida da un salto de gigante ante la aparición del amor que te conecta con las personas que te rodean y, en última instancia, con el entorno en general. Y, ¿de qué vas a sentir miedo cuando te sientes parte de Todo? Es el sentimiento de separación lo que te lleva a temer al “enemigo”, que reside fuera. Pero cuando te sientes hermanado con el entorno, el enemigo y, por ende, el miedo, también se diluyen. ●

Más información

■ **Pase lo que pase, no es el fin del mundo.**

Joan Borysenko.
Editorial Urano.

■ **Compasión universal.**

Gueshe Kelsang Gyatso.
Editorial Tharpa.

■ **Gran mente, gran corazón.**

Dennis Gempo Merzel.
Editorial La liebre de marzo.